



2月 献立表



☆2月の献立のテーマは「冬野菜をしっかり食べよう」です。

今月の旬の食材は…白菜、ほうれん草、れんこん、大根、ブロッコリーなど

日	曜	献立表	午後のおやつ
2	月	魚のかば焼風・ごま酢あえ・にんじんの甘煮・バナナ	シュガーパイ
3	火	ドライカレー・茹ブロッコリー・柑橘類 ※ご飯はいりません	スノーボールクッキー
4	水	鶏肉のカレー焼・茹ブロッコリー・ポテトサラダ・バナナ	おはぎ
5	木	焼魚・ほうれん草の浸し・うの花炒り・柑橘類	豆乳くずもち
6	金	ポークビーンズ・中華あえ・バナナ	乳酸菌ヨーグルト
7	土	卵とじ・大根の即席漬・バナナ	お菓子
9	月	さばのみそ煮・はくさいとほうれん草のごまあえ・れんこんのおかか煮・バナナ	人参ご飯
10	火	牛レバーの竜田揚げ・和風サラダ・粉ふきいも・柑橘類	さつまいもようかん
12	木	焼きうどん・ベイクドおさつ・バナナ	洋風おこし
13	金	チキンカツ・茹野菜・スペゲティソテー・柑橘類 ※ご飯はいりません	米粉のガトーショコラ
14	土	鶏肉のいなか煮・キャベツの浸し・バナナ	お菓子
16	月	魚のチーズ焼き・小松菜とひじきの和えもの・さつまいもの煮付・バナナ	ヨーグルトムース
17	火	ハンバーグステーキ・茹ブロッコリー・にんじんの甘煮	マカロニ安倍川風
18	水	ひじきのオムレツ・茹ブロッコリー・ケチャップ炒め・バナナ	メロンパン
19	木	ミートスパゲティ・青菜のごまあえ・柑橘類	スイートポテト
20	金	クリームシチュー・大根ときゅうりの和風サラダ・バナナ	バナナケーキ
21	土	マーボー豆腐・キャベツの即席漬・バナナ	お菓子
24	火	煮しめ・はくさいの浸し・柑橘類	ベイクドおさつ
25	水	けんちん汁・納豆の磯和え・バナナ	揚げパン
26	木	魚の甘酢漬・茹ブロッコリー・五目きんぴら・柑橘類	誕生日ケーキ
27	金	五目煮・はくさいの即席漬・バナナ	ほうれん草クッキー
28	土	八宝菜・かえりの佃煮・バナナ	お菓子



2月 离乳献立表



日	曜	献 立 表
2	月	白身魚のスープ・茹野菜・バナナ
3	火	そぼろスープ・茹プロッコリー・柑橘類
4	水	チキンスープ・茹プロッコリー・バナナ
5	木	煮魚・茹ほうれん草・柑橘類
6	金	豆腐スープ・茹野菜・バナナ
7	土	チキンスープ・茹大根・柑橘類
9	月	白身魚の煮つけ・茹白菜・バナナ
10	火	ミートスープ・ポテトスープ・柑橘類
12	木	煮込みうどん・茹おさつ・バナナ
13	金	鶏肉と野菜の煮つけ・茹野菜・柑橘類
14	土	チキンスープ・茹キャベツ・バナナ
16	月	白身魚のスープ・茹小松菜・バナナ
17	火	そぼろスープ・茹プロッコリー・にんじんの甘煮・柑橘類
18	水	ミートスープ・茹プロッコリー・バナナ
19	木	煮込みスパ・茹青菜・柑橘類
20	金	チキンスープ・茹きゅうり・バナナ
21	土	豆腐スープ・茹キャベツ・バナナ
24	火	けんちん汁・納豆・バナナ
25	水	白身魚の煮つけ・茹プロッコリー・柑橘類
26	木	ミートスープ・茹白菜・バナナ
27	金	八宝菜・かえりのふりかけ・柑橘類
28	土	炒め豆腐・茹はくさい・バナナ

